๑๐ อย่า

๑. อย่า เห็นแก่ตัว

๒. อย่า กลัวลำบาก

๓. อย่า อยากของคาว

๔. อย่า สาวหาเรื่อง

๕. อย่า เลี่ยงความจริง

๖. อย่า อิงผู้อื่น

๗. อย่า ตื่นข่าวลือ

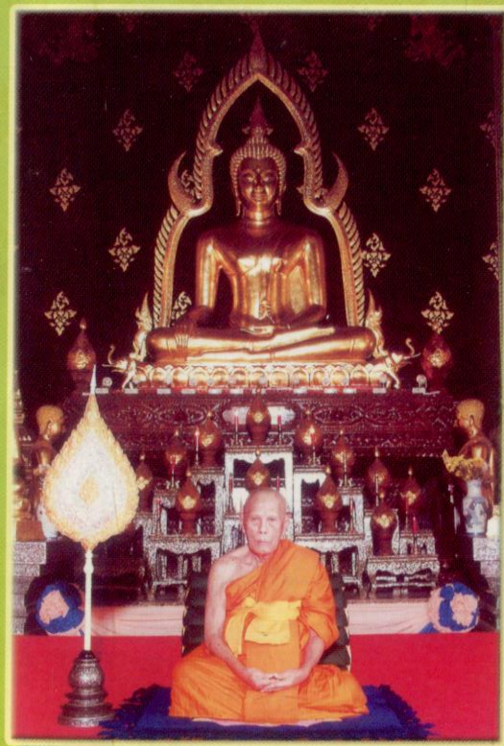
๘. อย่า ถือตัวเก่ง

๙. อย่า เบ่งกินฟรี

๑๐. อย่า หนีพ่อแม่

พระมหาโพธิวงศาจารย์ (สุจี กตสาโร)
วัดพระบาทมิ่งเมืองวรวิหาร จังหวัดแพร่

พิมพ์ที่ หจก.เมืองแพร่การพิมพ์ โทร. ๐๕๔-๕๑๑๖๑๙, ๕๓๔๒๒๒



บทสรรเสริญคุณพระรัตนตรัย

ของ

พระมหาโพธิวงศาจารย์ (สุจี กตสารมหาเถร)
วัดพระบาทมิ่งเมืองวรวิหาร จังหวัดแพร่

ธรรมของเด็กวัยรุ่น

๑. **เมตตา** ความปรารถนาให้คนอื่นเป็นสุข

๒. **กรุณา** คิดจะช่วยให้คนอื่นพ้นทุกข์

๓. **มุทิตา** ความพลอยยินดีที่ผู้อื่นได้ดี

๔. **อุกเบกขา** ความวางเฉยเมื่อช่วยเขาไม่ได้

๕. รู้จักการให้อภัยซึ่งกันและกัน

อันสตรี	ไม่มีศีล	ก็สิ้นสวย
บุรุษด้วย	ไม่มีศีล	ก็สิ้นศรี
ข้าราชการ	ไม่มีศีล	ก็สิ้นดี
ภิกษุสามเณร	ศีลไม่มี	ก็สิ้นงามฯ



คำบูชาพระรัตนตรัย

อิมินา สักกาเรนะ พุทธัง อะภิปูชะยามิ.

อิมินา สักกาเรนะ ธัมมัง อะภิปูชะยามิ.

อิมินา สักกาเรนะ สังฆัง อะภิปูชะยามิ.

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา, พุทธัง ภะคะวันตัง อะภิวาเทมิ.

(กราบหนึ่งครั้ง)

สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม, ธัมมัง นะมัสสามิ.

(กราบหนึ่งครั้ง)

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ, สังฆัง นะมามิ

(กราบหนึ่งครั้ง)

บทสรรเสริญคุณพระรัตนตรัย

ทำนองสรภัญญะ

บทสรรเสริญพระพุทธคุณ

ตั้งนะโม ๓ จบ

(นำ) อิติปิ โส ภะคะวา (รับพร้อมกัน) อะระหังสัมมาสัมพุทโธ วิชชาจะระณะสัมปันโน สุคะโต โลกะวิทูอะนุตตะโร

ปุริสะทัมมะสาระถิ สัตถา เทวะมะนุสสานัง พุทโธภะคะวาติฯ

(นำ) องค์ใดพระสัมพุทธ (รับพร้อมกัน) สุวิสุทธสันดาน

ตัดมูลเกลศมาร บ มิหม่นมิหมองมัว

หนึ่งในพระทัยท่าน ก็เบิกบานคือดอกบัว

ราคี บ พันพัว สุวคนธกำจร

องค์ใดประกอบด้วย พระกรุณาดังสาคร

โปรดหมู่ประชากร มละโอฆกันดาร

ชี้ทางบรรเทาทุกข์ และชี้สุขเกษมสานต์

ชี้ทางพระนฤพาน อันพ้นโศกวิโยคภัย

พร้อมเบญจพิธจัก ษุจรัสวิมลใส

เห็นเหตุที่ใกล้ไกล ก็เจนจบประจักษ์จริง

กำจัดน้ำใจหยาบ สันดานบาปแห่งชายหญิง

สัตว์โลกได้พึ่งพิง มละบาปบำเพ็ญบุญ

ข้าฯ ขอประณตน้อม ศิรเกล้าบังคมคุณ

สัมพุทธการุญ ญภาพนั้นนิรันดรฯ

(กราบ)

บทสรรเสริญพระธรรมคุณ

(นำ) ส๎วากขาโต (รับพร้อมกัน) ภะคะวะตา ธัมโม สันทิฏฐิโก อะกาลิโก เอหิปัสสิโก โอปะนะยิโก ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหีติ ฯ

(นำ) ธรรมะคือคุณากร (รับพร้อมกัน) ส่วนชอบสาธร ดุจดวงประทีปชัชวาล

แห่งองค์พระศาสดาจารย์ ส่องสัตว์สันดาน สว่างกระจ่างใจมล

ธรรมใดนับโดยมรรคผล เป็นแปดพึงยล และเก้ากับทั้งนฤพาน

สมญาโลกอุดรพิสดาร อันลึกโอฬาร พิสุทธิ์พิเศษสุกใส

อีกธรรมต้นทางครรไล นามขนานขานไข ปฏิบัติปริยัติเป็นสอง

คือทางดำเนินดุจคลอง ให้ล่วงลุปอง ยังโลกอุดรโดยตรง

ข้าฯ ขอโอนอ่อนอุตมงค์ นบธรรมจำนง ด้วยจิตและกายวาจา ฯ

(กราบ)

บทสรรเสริญพระสังฆคุณ

(นำ) สุปะฏิปันโน (รับพร้อมกัน) ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ อุชุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ สามีจิปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ ยะทิทัง จัตตาริ ปุริสะยุคานิอัฏฐะ ปุริสะปุคคะลา เอสะภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ อาหุเนยโย ปาหุเนยโย ทักขิเณยโย อัญชะลีกะระณีโย อนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสาติฯ

(นำ) สงฆ์ใดสาวกศาสดา (รับพร้อมกัน) รับปฏิบัติมา แต่องค์สมเด็จภควันต์

เห็นแจ้งจตุสัจเสร็จบรร ลุทางที่อัน ระงับและดับทุกข์ภัย

โดยเสด็จพระผู้ตรัสไตร ปัญญาผ่องใส สะอาดและปราศมัวหมอง

เหินห่างทางข้าศึกปอง บ มิลำพอง ด้วยกายและวาจาใจ

เป็นเนื้อนาบุญอันไพ ศาลแด่โลกัย

และเกิดพิบูลย์พูนผล

สมญาเอารสทศพล มีคุณอนนต์

อเนกจะนับเหลือตรา

ข้าฯ ขอนบหมู่พระศรา พกทรงคุณา

นุคุณประดุจรำพัน

ด้วยเดชบุญข้าอภิวันท์ พระไตรรัตน์อัน

อุดมดิเรกนิรัติสัย

จงช่วยขจัดโพยภัย อันตรายใดใด

จงดับและกลับเสื่อมสูญฯ

(กราบ)

บทสวดชะยะสิทธิคาถา

(นำ) พาหุง (รับพร้อมกัน) สะหัสสะมะภินิมมิตะสาวุธันตัง ครีเมขะลัง อุทิตะโฆระสะเสนะมารัง ทานาทิธัมมะวิธินา ชิตะวา มุนินโท ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะสิทธิ นิจจังฯ

(นำ) ปางเมื่อพระองค์ปะระมะพุท (รับพร้อมกัน) ธะวิสุทธศาสดา

ตรัสรู้อนุตตะระสมา ธิ ณ โพธิบัลลังก์

ขุนมารสหัสสะพหุพา หุวิชาวิชิตขลัง

ขี่คีริเมขละประทัง คชะเหี้ยมกระเหิมหาญ

แสร้งเสกสราวุธะประดิษฐ์ กละคิดจะรอนราญ

รุมพลพหลพยุหปาน พระสมุททะนองมา

หวังเพื่อผจญวรมุนิน ทะสุชินะราชา

พระปราบพหลพยุหะมา ระมะเลืองมะลายสูญ

ด้วยเดชะองค์พระทศพล สุวิมละไพบูลย์

ทานาทิธรรมะวิธิกูล ชนะน้อมมโนตาม

ด้วยเดชะสัจจะวะจะนา และนมามิองค์สาม

ขอจงนิกรพละสยาม ชยะสิทธิทุกวาร

ถึงแม้จะมีอริวิเศษ พละเดชะเทียมมาร

ขอไทยผจญพิชิตะผลาญ อริแม้นมุนินทรฯ

(กราบ)

คำอาราธนาศีล

มะยัง ภันเต ติสะระเณนะ สะหะ ปัญจะ สีลานิ ยาจามะ

ทุติยัมปิ มะยัง ภันเต ติสะระเณนะ สะหะ ปัญจะ สีลานิ ยาจามะ

ตะติยัมปิ มะยัง ภันเต ติสะระเณนะ สะหะ ปัญจะ สีลานิ ยาจามะ

คำอาราธนาพระปริตร

วิปัตติปะฏิพาหายะ สัพพะสัมปัตติสิทธิยา
สัพพะทุกขะวินาสายะ ปะริตตัง พรูถะ มังคะลัง
วิปัตติปะฏิพาหายะ สัพพะสัมปัตติสิทธิยา
สัพพะภะยะวินาสายะ ปะริตตัง พรูถะ มังคะลัง
วิปัตติปะฏิพาหายะ สัพพะสัมปัตติสิทธิยา
สัพพะโรคะวินาสายะ ปะริตตัง พรูถะ มังคะลัง

คำอาราธนาธรรม

พรัหมา จะ โลกาธิปะตี สะหัมปะติ
กัตอัญชะลี อันธิวะรัง อะยาจะถะ
สันตีธะ สัตตาปปะระชักขะชาติกา
เทเสตุ ธัมมัง อะนุกัมปิมัง ปะชังฯ

คำถวายข้าวพระพุทธ

(ตั้ง นะโม ๓ หน)

อิมัง สูปะพะยัญชะนะสัมปันนัง สาลีนัง โอทะนัง อุทะกัง วะรัง พุทธัสสะ ปูเชมิ.

คำถวายสังฆทาน (สามัญ)

(ตั้ง นะโม ๓ หน)

อิมานิ มะยัง ภันเต, ภัตตานิ สะปะริวารานิ ภิกขุสังฆัสสะ, โอโณชะยามะ, สาธุ โน ภันเต, ภิกขุสังโฆ อิมานิ ภัตตานิ, สะปะริวารานิ, ปะฏิคคัณหาตุ อัมหากัง, ทีฆะรัตตัง, หิตายะ สุขายะฯ

คำแปล

ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอน้อมถวายภัตตาหาร กับทั้งบริวารเหล่านี้ แด่พระภิกษุสงฆ์ ขอพระภิกษุสงฆ์จงรับ ภัตตาหาร กับของอันเป็นบริวารทั้งหลายเหล่านี้ ของข้าพเจ้าทั้งหลาย เพื่อประโยชน์ และความสุข แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย ตลอดกาลนาน เทอญฯ

คำถวายสังฆทาน (อุทิศให้ผู้ตาย)

(ตั้ง นะโม ๓ หน)

อิมานิ มะยัง ภันเต, มะตะกะภัตตานิ, สะปะริวารานิ, ภิกขุสังฆัสสะ, โอโณชะยามะ, สาธุ โน ภันเต,ภิกขุสังโฆ,

อิมานิ, มะตะกะภัตตานิ, สะปะริวารานิ, ปะฏิคคัณหาตุ, อัมหากัญเจวะ, มาตาปิตุอาทีนัญจะ, ญาตะกานัง กาละกะตานัง, ทีฆะรัตตัง, หิตายะ, สุขายะฯ

คำแปล

ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอน้อมถวายมะตะกะภัตตาหาร กับทั้งบริวารเหล่านี้ แก่พระภิกษุสงฆ์ ขอพระภิกษุสงฆ์จงรับ มะตะกะภัตตาหาร กับทั้งบริวารเหล่านี้ ของข้าพเจ้าทั้งหลาย เพื่อประโยชน์ และความสุข แก่ข้าพเจ้าทั้งหลายด้วย แก่ญาติของข้าพเจ้าทั้งหลาย มีมารดาบิดา เป็นต้น ผู้ล่วงลับไปแล้วด้วย สิ้นกาลนาน เทอญ.

คำแผ่เมตตา

สัพเพ สัตตา สุขิตา โหนตุ

สัพเพ สัตตา อะเวรา โหนตุ

สัพเพ สัตตา อัพ๎ยาปัชฌา โหนตุ

สัพเพ สัตตา อะนีฆา โหนตุ

สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ

สัตว์ทั้งหลาย, ที่เป็นเพื่อนทุกข์, เกิด แก่, เจ็บ, ตาย, ด้วยกันหมดทั้งสิ้น

จงเป็นสุข เป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย

จงเป็นสุข จงเป็นสุขเถิด อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย

จงเป็นสุข จงเป็นสุขเถิด อย่าได้มีความทุกข์กาย ทุกข์ใจเลย

จงมีความสุขกาย สุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด.

บทสวดอานิสงส์แผ่เมตตา ๑๑ ประการ

๑. สุขัง สุปะติ นอนหลับเป็นสุข ไม่กลิ้งเกลือกไปมา ไม่กรน ไม่หายใจดัง.

๒. สุขัง ปะฏิพุชฌะติ ตื่นเป็นสุข ตื่นแล้วไม่ถอดถอนหายใจใหญ่ มีหน้าตาชื่นบาน.

๓. นะ ปาปะกัง สุปินัง ปัสสะติ ไม่ฝันเห็นนิมิตอันเลวร้าย ไม่ฝันตกลงไปในเหว.

๔. มะนุสสานัง ปิโย โหติ เป็นที่รักของคนทั้งหลาย เหมือนมีไข่มุขติดหน้าอก.

๕. อะมะนุสสานัง ปิโย โหติ เป็นที่รักของพวกอมนุษย์ เทวดา และภูติผีปีศาจทั้งหลาย.

๖. เทวะตา รักขันติ หมู่เทพเจ้าเหล่าเทวดาย่อมเฝ้ารักษา เหมือนมารดารักษาบุตร.

๗. นาสสะ อัคคิ วา วิสัง วา สัตถัง วา กะมะติ

ไฟไม่ไหม้ ยาพิษไม่กำซาบ ศาตราวุธไม่บาด.

๘. ตุวะฏัง จิตตัง สะมาธิยะติ เมื่อเจริญพระกัมมัฏฐาน จิตเป็นสมาธิได้เร็วด่วน.

๙. มุขะวัณโณ วิปปะสีทะติ ผิวหน้าผ่องใส เหมือนลูกตาลสุกหล่นจากขั้วใหม่ๆ.

๑๐. อะสัมมุฬโห กาลัง กะโรติ ไม่หลงทำกาลกิริยา ไม่หลงตาย.

๑๑. อุตตะริง อัปปะฏิวิชฌันโต พรัหมะโลกูปะโค โหติ เมื่อไม่บรรลุโลกุตตรธรรม เบื้องสูงขึ้นไป ตายแล้วย่อมไปเกิดในพรหมโลก.

คำกล่าวไหว้ครู

(หัวหน้านำ) ปาเจราจริยา โหนติ คุณุตตะรานุสาสะกา

(รับพร้อมกัน) ข้าขอประณตน้อมสักการ

บูรพคณาจารย์ ผู้กอรปประโยชน์ศึกษา

ทั้งท่านผู้ประสาทวิชา อบรมจริยา

แก่ข้าในกาลปัจจุบัน

ข้าขอเคารพอภิวันท์ ระลึกคุณอนันต์

ด้วยใจนิยมบูชา

ขอเดชกตเวทิตา อีกวิริยะพา

ปัญญาให้เกิดแตกฉาน

ศึกษาสำเร็จทุกประการ อายุยืนนาน

อยู่ในศีลธรรมอันดี

ให้ได้เป็นเกียรติเป็นศรี ประโยชน์ทวี

แก่ชาติและประเทศไทยเทอญ

(หัวหน้ากล่าว) ปัญญาวุฒิ กเรเตเต ทินโนวาเท นมามิหัง

คำแสดงตนเป็นพุทธมามกะ

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส (๓ หน)

ข้าพเจ้าขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น (๓ หน)

เอสาหํ ภนฺเต สุจิรปรินิพฺพุตมฺปิ ตํ ภควนฺตํ สรณํ คจฺฉามิ ธมฺมญฺจ สงฺฆญฺจ พุทฺธมามโกติ มํ สงฺโฆ ธาเรตุ

ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าถึงพระผู้มีพระภาคเจ้าองค์นั้น แม้ปรินิพพานไปนานแล้ว ทั้งพระธรรม และพระสงฆ์ เป็นสรณะที่พึ่งที่ระลึก ขอพระสงฆ์จงจำข้าพเจ้าว่าเป็นพุทธมามกะเถิด

(ถ้าว่าพร้อมกันหลายคน คำ **เอสาหํ** ชายให้ว่า **เอเต มยํ** หญิงให้ว่า **เอตา มยํ** คำ **คจฺฉามิ** ให้ว่า **คจฺฉาม** คำ **พุทฺธมามโกติ** ให้ว่า **พุทฺธมามกาติ** คำ **มํ** ให้ว่า **โน**)

เพลงชาติ

ประเทศไทยรวมเลือดเนื้อชาติเชื้อไทย
เป็นประชารัฐ ผไทของไทยทุกส่วน
อยู่ดำรงคงไว้ได้ทั้งมวล
ด้วยไทยล้วนหมาย รักสามัคคี
ไทยนี้รักสงบ แต่ถึงรบไม่ขลาด
เอกราชจะไม่ให้ใครข่มขี่
สละเลือดทุกหยาดเป็นชาติพลี
เถลิงประเทศชาติไทยทวีมีชัย ชโย...

เพลงสรรเสริญพระบารมี

(นำ) ข้าวรพุทธเจ้า

(รับพร้อมกัน) เอามโนและศิรการ

นบพระภูมิบาล บุญญดิเรก
เอกบรมจักริน พระสยามมินทร์
พระยศยิ่งยง เย็นศิรเพราะพระบริบาล
ผลพระคุณ ธ รักษา ปวงประชาเป็นสุขศานต์
ขอบันดาล ธ ประสงค์ใด จงสฤษฎ์ดัง
หวังวรหฤทัย ดุจถวายชัย ชโย...

เพลงสดุดีมหาราชา

ถวายพระพรชัยมงคล

(ชาย) ขอเดชะ องค์พระประมุข ภูมิพลฯ
มิ่งขวัญ ปวงชนประชาชาติไทย
มหาราช ขัตติยะภูวไนย
ดุจร่มโพธิ์ร่มไทรของปวงประชา

(หญิง) ขอเดชะ องค์สมเด็จพระราชินี
คู่บุญบารมี จักรีเกริกฟ้า
องค์สมเด็จ พระเจ้าอยู่หัว มหาราชา
ข้าพระพุทธเจ้า ขอสดุดี

(ชาย) อ้า องค์ พระสยมบรมราชันย์ ขวัญหล้า

(หญิง) เปล่งบุญญา สมสง่า บารมี

(ชาย) ผองข้าพระพุทธเจ้า

(หญิง) น้อมเกล้าฯ ขออัญชุลี

(พร้อมกัน) สดุดี มหาราชา สดุดี มหาราชินีฯ...

บท เพลงชาติ เพลงสรรเสริญพระบารมี เพลงสดุดีมหาราชา ประกอบในพิธีตามพุทธสถานได้

เชิญชาวพุทธร่วมใจกันปฏิบัติตามแนวศีล ๕

๑. ไม่มุ่งร้ายทำลายผู้อื่น
๒. ไม่ทุจริตฉ้อโกง
๓. ไม่ประพฤติผิดในกาม
๔. ไม่หลอกลวงกล่าวเท็จ
๕. ไม่เกี่ยวข้องสิ่งเสพติดให้โทษ

แม้นมีความรู้ดั่ง สัพพัญญู
ผิบ่มีคนชู ห่อนขึ้น
หัวแหวนค่าเมืองตรู ตราโลก
ทองบ่รองรับพื้น ห่อนแก้วมีศรีฯ

เบญจกัลยาณี ผู้หญิงงาม ๕ แห่ง

๑. ผิวงาม
๒. เนื้องาม (ริมฝีปากแดง)
๓. กระดูกงาม (เขี้ยวฟัน)
๔. วัยงาม
๕. มารยาทงาม

ลักษณะผู้ชาย

๑. พ่อผู้ชาย
๒. พ่อผู้แช่
๓. พ่อผู้ชุ่ย
๔. พ่อผู้เชือน
๕. พ่อผู้วอก

ผู้อุปถัมภ์จัดพิมพ์
คณะสงฆ์และคณะกรรมการศรัทธา
วัดพระบาทมิ่งเมืองวรวิหาร